Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.20 10:51

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2026/11/23

Hétfo 2026/11/23	Kedd 2026/11/24	Szerda 2026/11/25	Csütörtök 2026/11/26	Péntek 2026/11/27
Gyümölcstea 36 kcal 151 kJ	**Gyümölcstea** 36 kcal 151 kJ	**Vaníliás tej 1,5 %-os tejbol** 124 kcal 518 kJ A:Tej,	**Gyümölcstea** 36 kcal 151 kJ	**Gyümölcstea** 36 kcal 151 kJ
Félkemény sajtszelet delma margarin teljeskiorlésu zsemle 265 kcal 1.108 kJ A:Glutén,	**Kenomájas teljeskiorlésu zsemle 7-10 éves** 140 kcal 586 kJ A:Glutén,	**Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu zsemle** 221 kcal 923 kJ A:Glutén,	**Túrókrémes diákmagvas kenyér** 176 kcal 735 kJ A:Glutén, Tej,	**Halkrém fehér kenyér** 224 kcal 935 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,
Kápia paprika 6 kcal 25 kJ		**Uborka** 4 kcal 15 kJ	**Paprika** 17 kcal 69 kJ	**Kápia paprika** 6 kcal 25 kJ
Kalória: 307,12 kcal Energia: 1.284,36 kJ Zsír:: 11,3868 g Fehérje: 13,4877 g Szénhidrát: 37,9671 g Só: 1,2600 g Cukor: 9,1050 g Tel.zsírsav: 6,8850 g	Kalória: 176,24kcal Energia: 737,01kJ Zsír:: 0,5508 g Fehérje: 5,8747 g Szénhidrát: 36,9671 g Só: 0,6334 g Cukor: 9,0010 g Tel.zsírsav: 0,1570 g	Kalória: 348,16kcal Energia: 1.455,97 kJ Zsír:: 10,9250 g Fehérje: 16,1000 g Szénhidrát: 46,3810 g Só: 1,4080 g Cukor: 14,8000 g Tel.zsírsav: 5,2750 g	Kalória: 228,42kcal Energia: 955,22kJ Zsír:: 4,9318 g Fehérje: 7,7527 g Szénhidrát: 34,9471 g Só: 0,5300 g Cukor: 9,3950 g Tel.zsírsav: 2,4950 g	Kalória: 265,78kcal Energia: 1.111,44 kJ Zsír:: 7,1451 g Fehérje: 12,2697 g Szénhidrát: 38,0789 g Só: 0,8180 g Cukor: 9,3287 g Tel.zsírsav: 1,4280 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.20 10:51

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/11/23

Hétfo 2026/11/23	Kedd 2026/11/24	Szerda 2026/11/25	Csütörtök 2026/11/26	Péntek 2026/11/27
Gyümölcstea 36 kcal 151 kJ	**Gyümölcstea** 36 kcal 151 kJ	**Gyümölcstea** 36 kcal 151 kJ	**Gyümölcstea** 36 kcal 151 kJ	**Gyümölcstea** 36 kcal 151 kJ
Margarin teljeskiorlésu zsemle 7-10 éves 175 kcal 731 kJ A:Glutén,	**Kenomájas teljeskiorlésu zsemle 7-10 éves** 140 kcal 586 kJ A:Glutén,	**Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu zsemle** 251 kcal 1.048 kJ A:Glutén,	**Margarin magvas kenyér** 203 kcal 851 kJ A:Glutén,	**Halkrém fehér kenyér** 231 kcal 965 kJ A:Glutén, Halak,
Kápia paprika 6 kcal 25 kJ		**Uborka** 4 kcal 15 kJ	**Paprika** 17 kcal 69 kJ	**Kápia paprika** 6 kcal 25 kJ

Kalória:	216,97 kcal	Kalória:	176,24kcal	Kalória:	290,41kcal	Kalória:	256,14kcal	Kalória:	272,94kcal
Energia:	907,35 kJ	Energia:	737,01kJ	Energia:	1.214,48 kJ	Energia:	1.071,15kJ	Energia:	1.141,39 kJ
Zsír::	4,5868 g	Zsír::	0,5508 g	Zsír::	10,4338 g	Zsír::	4,9078 g	Zsír::	2,5251 g
Fehérje:	6,3127 g	Fehérje:	5,8747 g	Fehérje:	10,4347 g	Fehérje:	5,9407 g	Fehérje:	13,8937 g
Szénhidrát:	37,9621 g	Szénhidrát:	36,9671 g	Szénhidrát:	37,5421 g	Szénhidrát:	43,9051 g	Szénhidrát:	48,6469 g
Só:	0,7900 g	Só:	0,6334 g	Só:	1,1740 g	Só:	0,8400 g	Só:	0,8820 g
Cukor:	9,1000 g	Cukor:	9,0010 g	Cukor:	10,0600 g	Cukor:	9,3290 g	Cukor:	9,0007 g
Tel.zsírsav:	2,3350 g	Tel.zsírsav:	0,1570 g	Tel.zsírsav:	4,4200 g	Tel.zsírsav:	1,9950 g	Tel.zsírsav:	0,9000 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.20 10:52

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2026/11/23

Hétfo 2026/11/23	Kedd 2026/11/24	Szerda 2026/11/25	Csütörtök 2026/11/26	Péntek 2026/11/27
Burgonyaleves magyaros 189 kcal 765 kJ A:Glutén, Zeller,	**Karfiolleves tejfölös** 140 kcal 558 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	**Csontleves** 154 kcal 619 kJ A:Glutén, Zeller,	**Gyümölcsleves** 135 kcal 564 kJ A:Glutén,	**Tejbedara** 377 kcal 1.577 kJ A:Glutén, Tej,
Fott kemény tojás 40 kcal 168 kJ A:Tojás,	**Bolognai spagetti** 533 kcal 2.228 kJ A:Glutén, Tej,	**Párolt rizs** 247 kcal 1.032 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütve** 287 kcal 1.200 kJ A:Glutén,	**Szárazbableves** 243 kcal 989 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,
Zöldborsó fozelék 275 kcal 1.125 kJ A:Glutén, Tej,		**Csikós tokány** 229 kcal 960 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Petrezselymes burgonya** 220 kcal 920 kJ	
Mandarin 56 kcal 235 kJ			**Fejeskáposzta saláta** 54 kcal 224 kJ	

Kalória:	561,00 kcal	Kalória:	672,55kcal	Kalória:	630,33kcal	Kalória:	695,32kcal	Kalória:	619,88kcal
Energia:	2.294,03 kJ	Energia:	2.786,53kJ	Energia:	2.609,96 kJ	Energia:	2.907,76kJ	Energia:	2.566,27 kJ
Zsír::	19,7061 g	Zsír::	21,6276 g	Zsír::	29,6001 g	Zsír::	23,2906 g	Zsír::	11,5912 g
Fehérje:	21,6813 g	Fehérje:	33,1007 g	Fehérje:	23,5059 g	Fehérje:	17,8608 g	Fehérje:	22,2187 g
Szénhidrát:	69,0198 g	Szénhidrát:	83,0570 g	Szénhidrát:	63,8266 g	Szénhidrát:	96,8404 g	Szénhidrát:	99,6127 g
Só:	0,9750 g	Só:	1,3487 g	Só:	1,3486 g	Só:	1,5136 g	Só:	0,9434 g
Cukor:	40,2691 g	Cukor:	22,7031 g	Cukor:	3,7232 g	Cukor:	34,5025 g	Cukor:	40,8541 g
Tel.zsírsav:	1,9326 g	Tel.zsírsav:	7,2705 g	Tel.zsírsav:	5,3323 g	Tel.zsírsav:	2,8097 g	Tel.zsírsav:	5,2168 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.20 10:53

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/11/23

Hétfo 2026/11/23	Kedd 2026/11/24	Szerda 2026/11/25	Csütörtök 2026/11/26	Péntek 2026/11/27
Burgonyaleves magyaros 219 kcal 892 kJ A:Glutén, Zeller,	**Karfiolleves** 142 kcal 542 kJ A:Glutén, Zeller,	**Csontleves** 183 kcal 740 kJ A:Glutén, Zeller,	**Gyümölcsleves** 118 kcal 492 kJ A:Glutén,	**Tejberizs** 401 kcal 1.677 kJ
Fott kemény tojás 37 kcal 153 kJ A:Tojás,	**Bolognai spagetti** 543 kcal 2.271 kJ A:Glutén,	**Csikós tokány** 225 kcal 943 kJ	**Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütve** 287 kcal 1.200 kJ A:Glutén,	**Szárazbableves** 223 kcal 906 kJ A:Glutén, Zeller,
Natúr sertésszelet 18 kcal 76 kJ		**Párolt rizs** 330 kcal 1.379 kJ	**Petrezselymes burgonya** 212 kcal 885 kJ	
Zöldborsó fozelék 330 kcal 1.354 kJ A:Glutén,			**Fejeskáposzta saláta** 54 kcal 224 kJ	
Mandarin 47 kcal 196 kJ				

Kalória:	651,01 kcal	Kalória:	685,02kcal	Kalória:	738,37kcal	Kalória:	669,89kcal	Kalória:	623,95kcal
Energia:	2.670,45 kJ	Energia:	2.812,66kJ	Energia:	3.061,76 kJ	Energia:	2.801,41kJ	Energia:	2.583,27 kJ
Zsír::	22,2195 g	Zsír::	20,5169 g	Zsír::	39,8492 g	Zsír::	22,3306 g	Zsír::	6,9211 g
Fehérje:	26,4559 g	Fehérje:	33,6920 g	Fehérje:	27,4375 g	Fehérje:	17,4688 g	Fehérje:	14,4804 g
Szénhidrát:	76,6459 g	Szénhidrát:	87,5746 g	Szénhidrát:	64,8677 g	Szénhidrát:	93,8004 g	Szénhidrát:	118,7263 g
Só:	1,2795 g	Só:	0,9630 g	Só:	1,3625 g	Só:	1,7136 g	Só:	1,0338 g
Cukor:	41,9597 g	Cukor:	22,5475 g	Cukor:	3,9041 g	Cukor:	34,4105 g	Cukor:	39,1471 g
Tel.zsírsav:	1,8447 g	Tel.zsírsav:	3,4607 g	Tel.zsírsav:	5,5892 g	Tel.zsírsav:	2,6977 g	Tel.zsírsav:	0,5320 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.20 10:53

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2026/11/23

Hétfo 2026/11/23	Kedd 2026/11/24	Szerda 2026/11/25	Csütörtök 2026/11/26	Péntek 2026/11/27
Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej,	**Soproni felvágott margarin zsemle** 253 kcal 1.059 kJ A:Glutén,	**Kifli kocka sajt** 197 kcal 824 kJ A:Glutén, Tej,	**Sonka margarin teljeskiorlésu zsemle** 191 kcal 797 kJ A:Glutén,	**Csemege kolbász margarin lenmagos teljeskiorlésu zsemle** 230 kcal 964 kJ A:Glutén,
Meggyes rúd 205 kcal 857 kJ A:Glutén,	**Kápia paprika** 6 kcal 25 kJ			
Kalória: 296,98 kcal Energia: 1.241,93 kJ Zsír:: 11,1300 g Fehérje: 9,8100 g Szénhidrát: 38,3460 g Só: 0,2660 g Cukor: 16,1100 g Tel.zsírsav: 6,5960 g	Kalória: 259,02kcal Energia: 1.083,18kJ Zsír:: 9,9300 g Fehérje: 9,4200 g Szénhidrát: 33,3000 g Só: 1,2210 g Cukor: 0,3000 g Tel.zsírsav: 4,0800 g	Kalória: 197,11kcal Energia: 824,30 kJ Zsír:: 3,9895 g Fehérje: 6,2585 g Szénhidrát: 32,9580 g Só: 0,6205 g Cukor: 1,4065 g Tel.zsírsav: 2,4755 g	Kalória: 190,70kcal Energia: 797,48kJ Zsír:: 3,7250 g Fehérje: 10,1000 g Szénhidrát: 29,4500 g Só: 1,4600 g Cukor: 0,2300 g Tel.zsírsav: 1,6850 g	Kalória: 230,43kcal Energia: 963,63 kJ Zsír:: 7,7550 g Fehérje: 7,9350 g Szénhidrát: 28,2500 g Só: 0,8310 g Cukor: 0,8400 g Tel.zsírsav: 3,0250 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2026.11.20 10:53

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/11/23

Hétfo 2026/11/23	Kedd 2026/11/24	Szerda 2026/11/25	Csütörtök 2026/11/26	Péntek 2026/11/27
Gyümölcstea 36 kcal 151 kJ	**Soproni felvágott margarin zsemle** 253 kcal 1.059 kJ A:Glutén,	**Kifli extradzsem** 165 kcal 692 kJ A:Glutén,	**Sonka margarin teljeskiorlésu zsemle** 191 kcal 797 kJ A:Glutén,	**Csemege kolbász margarin lenmagos teljeskiorlésu zsemle** 230 kcal 964 kJ A:Glutén,
Meggyes rúd 196 kcal 821 kJ A:Glutén,	**Kápia paprika** 6 kcal 25 kJ			
Kalória: 232,58 kcal Energia: 972,62 kJ Zsír:: 7,7623 g Fehérje: 3,0668 g Szénhidrát: 39,4106 g Só: 0,0630 g Cukor: 18,0777 g Tel.zsírsav: 4,3871 g	Kalória: 259,02kcal Energia: 1.083,18kJ Zsír:: 9,9300 g Fehérje: 9,4200 g Szénhidrát: 33,3000 g Só: 1,2210 g Cukor: 0,3000 g Tel.zsírsav: 4,0800 g	Kalória: 165,42kcal Energia: 691,77 kJ Zsír:: 0,4895 g Fehérje: 4,6585 g Szénhidrát: 89,0148 g Só: 0,4455 g Cukor: 57,4542 g Tel.zsírsav: 0,2255 g	Kalória: 190,70kcal Energia: 797,48kJ Zsír:: 3,7250 g Fehérje: 10,1000 g Szénhidrát: 29,4500 g Só: 1,4600 g Cukor: 0,2300 g Tel.zsírsav: 1,6850 g	Kalória: 230,43kcal Energia: 963,63 kJ Zsír:: 7,7550 g Fehérje: 7,9350 g Szénhidrát: 28,2500 g Só: 0,8310 g Cukor: 0,8400 g Tel.zsírsav: 3,0250 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2026.11.20 10:54

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK/FELSÕ EBÉD "A"
Dátum: 2026/11/23

Hétfo 2026/11/23	Kedd 2026/11/24	Szerda 2026/11/25	Csütörtök 2026/11/26	Péntek 2026/11/27
Burgonyaleves magyaros 200 kcal 810 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Karfiolleves tejfölös** 201 kcal 815 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	**Csontleves** 166 kcal 666 kJ A:Glutén, Zeller,	**Gyümölcsleves** 117 kcal 491 kJ A:Glutén,	**Szárazbableves** 227 kcal 924 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,
Fott kemény tojás 60 kcal 253 kJ A:Tojás,	**Bolognai spagetti** 603 kcal 2.521 kJ A:Glutén, Tej,	**Csikós tokány** 250 kcal 1.047 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütve** 310 kcal 1.295 kJ A:Glutén,	**Tejbedara** 409 kcal 1.710 kJ A:Glutén, Tej,
Mandarin 56 kcal 235 kJ		**Párolt rizs** 297 kcal 1.243 kJ	**Petrezselymes burgonya** 239 kcal 999 kJ	**Kenyér teljeskiorlésu** 120 kcal 504 kJ A:Glutén,
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal 504 kJ A:Glutén,			**Fejeskáposzta saláta** 45 kcal 188 kJ	
Zöldborsó fozelék 266 kcal 1.086 kJ A:Glutén, Tej,				
Kalória: 702,98 kcal Energia: 2.887,78 kJ Zsír:: 24,8236 g Fehérje: 28,2443 g Szénhidrát: 88,6730 g Só: 1,5005 g Cukor: 36,4363 g Tel.zsírsav: 2,3006 g	Kalória: 804,04kcal Energia: 3.336,39kJ Zsír:: 27,3405 g Fehérje: 38,5088 g Szénhidrát: 96,7894 g Só: 1,8135 g Cukor: 26,0122 g Tel.zsírsav: 8,0950 g	Kalória: 713,07kcal Energia: 2.955,99 kJ Zsír:: 31,5335 g Fehérje: 27,2705 g Szénhidrát: 75,5166 g Só: 1,6673 g Cukor: 3,9657 g Tel.zsírsav: 6,0927 g	Kalória: 710,87kcal Energia: 2.972,78kJ Zsír:: 24,1714 g Fehérje: 19,2947 g Szénhidrát: 97,5787 g Só: 1,8034 g Cukor: 31,5524 g Tel.zsírsav: 2,9280 g	Kalória: 756,46kcal Energia: 3.137,44 kJ Zsír:: 10,8224 g Fehérje: 27,7763 g Szénhidrát: 129,2481 g Só: 1,4705 g Cukor: 48,4416 g Tel.zsírsav: 5,2831 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2026.11.20 10:54

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK /FELSÕ EBÉD"B"
Dátum: 2026/11/23

Hétfo 2026/11/23	Kedd 2026/11/24	Szerda 2026/11/25	Csütörtök 2026/11/26	Péntek 2026/11/27
Burgonyaleves magyaros 200 kcal 810 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Karfiolleves tejfölös** 201 kcal 815 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	**Csontleves** 166 kcal 666 kJ A:Glutén, Zeller,	**Gyümölcsleves** 117 kcal 491 kJ A:Glutén,	**Tejbedara** 409 kcal 1.710 kJ A:Glutén, Tej,
Fott kemény tojás 60 kcal 253 kJ A:Tojás,	**Bolognai spagetti** 603 kcal 2.521 kJ A:Glutén, Tej,	**Csikós tokány** 250 kcal 1.047 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütve** 310 kcal 1.295 kJ A:Glutén,	**Kenyér teljeskiorlésu** 120 kcal 504 kJ A:Glutén,
Mandarin 56 kcal 235 kJ		**Párolt rizs** 297 kcal 1.243 kJ	**Petrezselymes burgonya** 239 kcal 999 kJ	**Szárazbableves** 227 kcal 924 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal 504 kJ A:Glutén,			**Fejeskáposzta saláta** 45 kcal 188 kJ	
Zöldborsó fozelék 266 kcal 1.086 kJ A:Glutén, Tej,				

Kalória:	702,98 kcal	Kalória:	804,04kcal	Kalória:	713,07kcal	Kalória:	710,87kcal	Kalória:	756,46kcal
Energia:	2.887,78 kJ	Energia:	3.336,39kJ	Energia:	2.955,99 kJ	Energia:	2.972,78kJ	Energia:	3.137,44 kJ
Zsír::	24,8236 g	Zsír::	27,3405 g	Zsír::	31,5335 g	Zsír::	24,1714 g	Zsír::	10,8224 g
Fehérje:	28,2443 g	Fehérje:	38,5088 g	Fehérje:	27,2705 g	Fehérje:	19,2947 g	Fehérje:	27,7763 g
Szénhidrát:	88,6730 g	Szénhidrát:	96,7894 g	Szénhidrát:	75,5166 g	Szénhidrát:	97,5787 g	Szénhidrát:	129,2481 g
Só:	1,5005 g	Só:	1,8135 g	Só:	1,6673 g	Só:	1,8034 g	Só:	1,4705 g
Cukor:	36,4363 g	Cukor:	26,0122 g	Cukor:	3,9657 g	Cukor:	31,5524 g	Cukor:	48,4416 g
Tel.zsírsav:	2,3006 g	Tel.zsírsav:	8,0950 g	Tel.zsírsav:	6,0927 g	Tel.zsírsav:	2,9280 g	Tel.zsírsav:	5,2831 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2026.11.20 10:54

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁL.TISK"FELSÕ EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/11/23

Hétfo 2026/11/23	Kedd 2026/11/24	Szerda 2026/11/25	Csütörtök 2026/11/26	Péntek 2026/11/27

Burgonyaleves magyaros		**Karfiolleves**		**Csontleves**		**Gyümölcsleves**		**Szárazbableves**	
203 kcal	824 kJ	195 kcal	814 kJ	166 kcal	666 kJ	117 kcal	491 kJ	207 kcal	838 kJ
A:Glutén, Zeller,		A:Glutén, Zeller,		A:Glutén, Zeller,		A:Glutén,		A:Glutén, Zeller,	
Fott kemény tojás		**Bolognai spagetti**		**Csikós tokány**		**Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütve**		**Tejberizs**	
57 kcal	237 kJ	538 kcal	2.249 kJ	216 kcal	902 kJ	287 kcal	1.200 kJ	442 kcal	1.848 kJ
A:Tojás,		A:Glutén,				A:Glutén,			
Natúr sertésszelet				**Párolt rizs**		**Petrezselymes burgonya**		**Kenyér teljeskiorlésu**	
8 kcal	34 kJ			366 kcal	1.529 kJ	239 kcal	999 kJ	120 kcal	504 kJ
								A:Glutén,	
Zöldborsó fozelék						**Fejeskáposzta saláta**			
311 kcal	1.276 kJ					57 kcal	238 kJ		
A:Glutén,									
Mandarin									
42 kcal	176 kJ								
Kenyér teljeskiorlésu									
120 kcal	504 kJ								
A:Glutén,									

Kalória:	742,09 kcal	Kalória:	732,29kcal	Kalória:	746,86kcal	Kalória:	700,17kcal	Kalória:	768,86kcal
Energia:	3.051,32 kJ	Energia:	3.062,37kJ	Energia:	3.097,29 kJ	Energia:	2.928,03kJ	Energia:	3.189,27 kJ
Zsír::	27,0267 g	Zsír::	20,3305 g	Zsír::	36,7389 g	Zsír::	23,3214 g	Zsír::	5,8018 g
Fehérje:	27,1706 g	Fehérje:	33,4549 g	Fehérje:	26,6423 g	Fehérje:	18,0947 g	Fehérje:	21,0880 g
Szénhidrát:	93,9799 g	Szénhidrát:	99,3173 g	Szénhidrát:	74,5747 g	Szénhidrát:	98,0787 g	Szénhidrát:	149,9368 g
Só:	1,5073 g	Só:	1,3875 g	Só:	1,6517 g	Só:	2,2334 g	Só:	1,6273 g
Cukor:	38,0514 g	Cukor:	26,0482 g	Cukor:	3,2293 g	Cukor:	34,4924 g	Cukor:	40,9601 g
Tel.zsírsav:	2,1230 g	Tel.zsírsav:	3,3430 g	Tel.zsírsav:	5,1466 g	Tel.zsírsav:	2,7980 g	Tel.zsírsav:	0,5590 g